आर्म्स “एक्सट्रीम”

एडवांस्ड | 12 min

1		बारबेल कर्ल बारबेल	20 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		Alternating Hammer Curls डंब-बेल	20 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		बारबेल कर्ल बारबेल	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		Alternating Hammer Curls डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
5		डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● ट्राइसेप्स बेंच डिप्स

बेंच / कुर्सी

30
सेकंड

आराम 15 सेकंड

7



● **Triceps Kickbacks**

डंब-बेल

30
सेकंड

आराम 5 सेकंड

8



● 2 बेंचों के साथ डिप्स

2 बेंच / 2 कुर्सियां

30
सेकंड

आराम 30 सेकंड

9



● डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन

डंब-बेल

30
सेकंड

10



● **Seated Alternating Curl**

बेंच / कुर्सी

x20
रेप्स

आराम 30 सेकंड

11



● डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन

डंब-बेल

30
सेकंड

12



● **Seated Alternating Curl**

बेंच / कुर्सी

x20
रेप्स

आराम 30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		2 बेंचों के साथ डिप्स 2 बेंच / 2 कुर्सियां	30 सेकंड
14		Rotating Bicep Curl डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		15 सेकंड
15		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	x25 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
16		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	x25 रेप्स

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

- 🎬 पूर्ण एनिमेशन के साथ वीडियो गाइड
- 🎵 बेहतर प्रशिक्षण के लिए विशेष संगीत
- ⚙️ अनुकूलन योग्य टाइमर और सेटिंग्स
- 📅 30, 60 और 90 दिनों की प्रगतिशील योजनाएँ
- ✨ AI द्वारा बनाए गए नए वर्कआउट

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.